



Bedienungs- anleitung



UNTERARMTRAINER



Importiert durch:

FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren.



Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Unterarmtrainer einsetzen.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf. Wenn Sie den Unterarmtrainer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung mit.

Zeichenerklärung

! WARNUNG!

Dieses Symbolsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

! VORSICHT!

Dieses Symbolsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



® Der Grüne Punkt – Duales System Deutschland GmbH.

Er dient dem Endverbraucher als Hinweis darauf, dass der Hersteller für diese Verpackung die Pflichten der Verpackungsverordnung erfüllt hat.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Unterarmtrainer ist ausschließlich

für den Fitnessbereich konzipiert. Der Unterarmtrainer ist ausschließlich für den Privatgebrauch und nicht für den gewerblichen Bereich bestimmt. Der Unterarmtrainer ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie den Unterarmtrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder zu Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

! WARNUNG!

Erstickungsgefahr!

Kinder können sich beim Spielen die Verpackungsfolie oder den Verpackungsbeutel über den Kopf stülpen und ersticken.

- Halten Sie das Verpackungsmaterial von Kindern fern.

HINWEIS

Verletzungsgefahr!

Achten sie darauf, nicht mit den Fingern in die Feder zu greifen, wenn diese auseinandergezogen ist.

Es besteht Quetschgefahr.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Unterarmtrainer auf Beschädigung oder Fehlerfreiheit.

Technische Daten

Unterarmtrainer

FLX-UA-01, PO43000961

Artikelnummer: 51106

Gewicht: Grau: ca. 143 g, Blau: ca. 140 g,

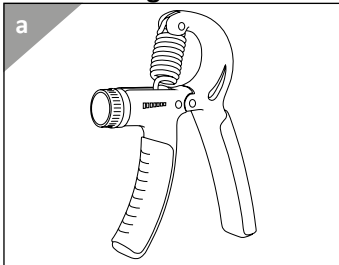
Gelb: ca. 132 g

Abmessungen: ca. 15,2 x 11,5 x 2 cm

Trainingswiderstand: Grau: 10–40 kg,

Blau: 5–20 kg, Gelb: 2–10 kg

Lieferumfang/Geräteteile



a Unterarmtrainer

Reinigung und Aufbewahrung

- Wischen Sie den Unterarmtrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch sauber. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel.
- Lassen Sie den Unterarmtrainer vollständig trocknen, bevor Sie ihn verstauen und wenn Sie ihn längere Zeit nicht benutzen möchten.
- Halten Sie den Unterarmtrainer von Kindern fern.

Entsorgung Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Unterarmtrainer entsorgen

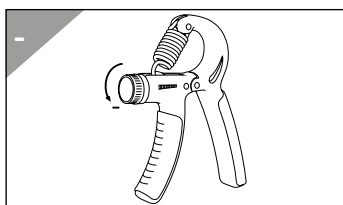
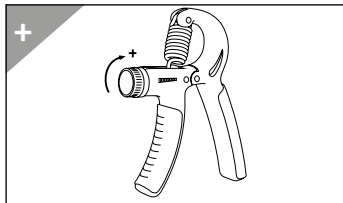
- Entsorgen Sie den Unterarmtrainer gemäß der in Ihrem Land geltenden Vorschriften zur Entsorgung.

Trainingswiderstand einstellen

Sie können durch Drehen des Einstellknopfes den Widerstand der Feder individuell anpassen.

Im Uhrzeigersinn: stärker.

Gegen den Uhrzeigersinn: schwächer.



Handhabung

Übung 1: Nehmen Sie den Unterarmtrainer wie abgebildet in die Hand und drücken diesen zusammen.

3 mal 20 Wiederholungen

Übung 2: Drehen Sie den Unterarmtrainer. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.

3 mal 20 Wiederholungen

Übung 3: Halten Sie den Unterarmtrainer mit den Fingerspitzen.

3 mal 10 Wiederholungen

